

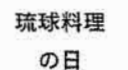


日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
4	木	タコ揚げカレー、ブロッコリーのサラダ スープ、フルーツ	ミルク 紅芋ケーキ	鶏もも、レバー、ウインナー、 ハム、牛乳、卵	米、小麦粉	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、りんご、ブロッコリー、カ リフラワー、コーン、レタス、パイン
5	金	あわごはん、クープイリチー オクラときゅうりの梅和え 石狩汁、フルーツ	ミルク もずくのヒラヤーチー	豚肉、さつま揚げ、油揚げ、 鮭、牛乳、卵	米、あわ、こんにやく、じゃが いも、小麦粉	こんぶ、オクラ、きゅうり、えのき、だいこん、にんじん、 長ネギ、りんご、もずく
6	土	沖縄風七草雑炊、 こまつなの白和え、フルーツ	ミルク 調理パン	豆腐、牛乳	米、小麦粉、パン粉、パン	よもぎ、だいこん、にんじん、たまねぎ、しいたけ、えの き、こまつな、赤ピーマン、コーン、みかん
9	火	あわごはん、肉じゃが 春菊のお浸し、みそ汁、フルーツ	ミルク チーズケーキ	豚肉、豆腐、牛乳、クリーム チーズ、ヨーグルト、卵	米、あわ、じゃがいも、しらた き、小麦粉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しゅんぎく、ほうれ んそう、コーン、わかめ、みかん
10	水	あわごはん、おからハンバーグ 大根サラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク マッシュドスイートポテ ト	豚ひき肉、おから、卵、豆腐、 牛乳	米、あわ、さつまいも、ごま	たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、きゅうり、こまつな、 パイン
11	木	あわごはん、魚の唐揚げ ウカライリチー、みそ汁、フルーツ	ミルク お汁粉風団子	白身魚、おから、豚ひき肉、牛 乳、豆腐、あずきあん	米、あわ、白玉粉	ひじき、にんじん、だいこん、こまつな、みかん
12	金	あわごはん、鶏のレモンソースかけ ほうれんそうのサラダ かぼちゃスープ、フルーツ	ミルク 芋いりこの甘露煮	鶏もも、しらす、牛乳、煮干し	米、あわ、さつまいも、ごま	ほうれんそう、赤ピーマン、コーン、かぼちゃ、キャベツ、 りんご
13	土	弁当	ミルク 調理パン	牛乳	パン	
15	月	わかめごはん、ちくわのチーズはさみ チンゲンサイの卵炒め、豚汁、フルーツ	ミルク きなこココアのラス ク	ちくわ、チーズ、卵、豚肉、厚 揚げ、牛乳、きな粉	米、じゃがいも、こんにやく、 食パン、バター	わかめ、チンゲンサイ、しめじ、だいこん、にんじん、長ネ ギ、りんご
16	火	スパゲティミートソース さつまいものサラダ きのこのスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	豚ひき肉、ヨーグルト、牛乳、 鮭	スパゲッティ、さつまいも、 米、ごま	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、きゅうり、赤ピーマ ン、えのき、しめじ、レタス、パイン、のり
17	水	あわごはん、レバーの竜田揚げとお芋 春雨の中華和え、中華スープ、フルーツ	ミルク クジムチ	レバー、ハム、卵、牛乳、きな 粉	米、あわ、片栗粉、じゃがい も、はるさめ、いもくず粉	きゅうり、トマト、ほうれんそう、りんご
18	木	沖縄そば、ふだん草の白和え、フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	三枚肉、沖縄かまぼこ、豆腐、 牛乳	沖縄そば、米	こねぎ、ふだん草、赤ピーマン、きゅうり、みかん、ひ じき、にんじん、にら
19	金	あわごはん、おからグラタン にんじんツナ和え アスパラスープ、フルーツ	ミルク 調理パン	ベーコン、おから、豆乳、チー ズ、ツナ、牛乳	パン、米	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、にんじん、さやいんげ ん、アスパラ、赤ピーマン、りんご
20	土	三色丼、みそ汁、フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉、卵、牛乳	米、パン	ほうれんそう、はくさい、にんじん、みかん
22	月	あわごはん、すき焼き風 山海和え、みそ汁、フルーツ	ミルク あんケーキ	豚肉、豆腐、牛乳、卵、あずき あん	米、あわ、しらたき、HM粉、片 栗粉、	はくさい、にんじん、長ネギ、しゅんぎく、きゅうり、か ぶ、もやし、にら、みかん
23	火	あわごはん、魚の蒲焼き 鶏とピーマンのマヨサラダ みそ汁、フルーツ	ミルク コーンフレーク パナナ	さば、鶏ささみ、豆腐、牛乳	米、あわ、コーンフレーク	ピーマン、にんじん、こまつな、みかん、バナナ
24	水	パン、鶏のサクサク焼き ラトウイユ、コーンスープ、フルーツ	ミルク 雪だるまおにぎり	鶏もも、ベーコン、牛乳、かに 風味かまぼこ	パン、コーンフレーク、米	なす、黄ピーマン、たまねぎ、しめじ、トマト缶、コーン、 にんじん、りんご、のり
25	木	あわごはん、魚のねぎみそ焼き 厚揚げとチンゲン菜の中華炒め みそ汁、フルーツ	ミルク ホットビスケット	白身魚、厚揚げ、牛乳	米、あわ、HM粉	長ネギ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、 キャベツ、みかん、いちごジャム
26	金	鶏と冬野菜カレー、フルーツサラダ 中華スープ	ミルク はちやくみ棒	鶏もも、牛乳	米、さつまいも、はちやくみ棒	たまねぎ、にんじん、れんこん、しめじ、フルーツカクテ ル、わかめ、長ネギ、りんご
27	土	にんじんにら丼、みそ汁、フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、卵、牛乳	米、パン	にんじん、にら、だいこん、こまつな、パイン
29	月	もずく丼、はくさいのしらす和え アーサ汁、フルーツ	ミルク キャロットケーキ	卵、豚ひき肉、糸かつお、豆 腐、牛乳	米、片栗粉、HM粉	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、はくさい、え のき、あおさ、みかん、にんじん
30	火	弁当会	タンナーファクルー	牛乳	タンナーファクルー	
31	水	パセリバターライス タンドリーチキン、ホットサラダ きのこのスープのクラッカー乗せ、フルーツ	ミルク パースディケーキ	鶏もも肉、ヨーグルト、ベーコ ン、牛乳	米、さつまいも、クラッカー	パセリ、ブロッコリー、れんこん、しめじ、マッシュルー ム、たまねぎ、りんご

作成: 管理栄養士 幸正 直子

食育豆知識 <七草がゆ>

1月7日は1年の無病息災を祈る行事が行われ、その日の朝に七草がゆを食べると1年を元気に過ごせると言われていますが、お正月料理などたくさん食べて疲れた胃腸を休める、という役割もあるようです。地域によって、七草の具の種類もさまざま、その地域でその時期に採れるものを7種類入れるようです。胃腸に負担をかけないくらいに、いろいろなもの食べて元気に遊みましょう!



令和6年1月 離乳食献立表

グッピー保育園

後期(9-11か月)		
	献立	主な食材
4日 (木) 昼	鶏と野菜煮 卵とじ スープ	鶏もも、レバー、たまねぎ 卵、ブロッコリー、カリフラワー にんじん、レタス
おやつ	かぼちゃのおやき	かぼちゃ、片栗粉
5日 (金) 昼	石狩汁風 マッシュポテト 野菜のおかか煮	鮭、だいこん、にんじん、長ネギ じゃがいも
おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク
6日 (土) 昼	ぞうすい 野菜の白和え スープ	全かゆ、だいこん、にんじん、よもぎ 豆腐、こまつな、赤ピーマン しいたけ、えのき
おやつ	マリービスケット	マリービスケット
9日 (火) 昼	肉じゃが風 野菜のおかか煮 スープ	豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、コーン、糸かつお 豆腐、わかめ
おやつ	チーズケーキ オムレツ風 野菜の白和え スープ	クリームチーズ、ヨーグルト、小麦粉、卵、さとう 豚ひき肉、ブロッコリー、卵 豆腐、こまつな だいこん、たまねぎ
おやつ	スイートポテト風	さつまいも
11日 (木) 昼	魚ののりやき 野菜のそぼろ煮 スープ	白身魚、あおのり、小麦粉 ひじき、豚ひき肉、にんじん だいこん、こまつな
おやつ	豆腐のおやき	豆腐、片栗粉
12日 (金) 昼	鶏と野菜煮 野菜のじゃこ煮 スープ	鶏もも、キャベツ しらす、ほうれんそう、赤ピーマン かぼちゃ、コーン
おやつ	スイートポテト風	さつまいも
13日 (土) 昼	弁当	
おやつ	マリービスケット	マリービスケット
15日 (月) 昼	豚汁 卵とじ	豚肉、だいこん、にんじん、豆腐、じゃがいも、長ネギ、みそ 卵、チンゲンサイ、ぶなしめじ
おやつ	きな粉ロール	食パン耳なし、きな粉
16日 (火) 昼	トマトスパゲティ 野菜のヨーグルト和え スープ	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、トマト缶 きゅうり、赤ピーマン、ヨーグルト えのき、ぶなしめじ
おやつ	鮭のおじや 卵とじ	全かゆ、鮭、にんじん 卵、ほうれんそう
17日 (水) 昼	レバー入りマッシュ スープ	レバーペースト、じゃがいも トマト、きゅうり
おやつ	じゃがいものきな粉 肉うどん 野菜の白和え	じゃがいも、きな粉 うどん、豚肉、にんじん、こねぎ 豆腐、赤ピーマン、きゅうり
おやつ	ポロポロジュシー風	全かゆ、豚肉、にんじん、ひじき、にら
19日 (金) 昼	ツナと野菜煮 野菜のおかか煮 スープ	ツナ、にんじん、さやいんげん アスパラ、赤ピーマン、糸かつお ほうれんそう、たまねぎ
おやつ	マリービスケット	マリービスケット
20日 (土) 昼	三色丼風 スープ	全かゆ、豚ひき肉、卵、ほうれんそう はくさい、にんじん
おやつ	マリービスケット	マリービスケット
22日 (月) 昼	すき焼き風 野菜のおかか煮 スープ	豚肉、はくさい、にんじん、長ネギ、豆腐 きゅうり、かぶ、糸かつお もやし、にら
おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク
23日 (火) 昼	青魚のみそ煮 鶏とピーマン煮 スープ	さば、さとう、みそ 鶏ささ身、ピーマン、にんじん こまつな、豆腐
おやつ	マリービスケット、バナナ	マリービスケット、バナナ
24日 (水) 昼	鶏のトマト煮 野菜のおかか煮 スープ	鶏もも、トマト、なす 黄ピーマン、ぶなしめじ コーン、たまねぎ
おやつ	野菜粥	全かゆ、にんじん、たまねぎ
25日 (木) 昼	魚のねぎみそ焼き 野菜の白和え スープ	白身魚、長ネギ、みそ 豆腐、チンゲンサイ、にんじん かぼちゃ、キャベツ
おやつ	いちごロール	食パン耳なし、いちごジャム
26日 (金) 昼	鶏のいも煮 キャベツのりんご煮 スープ	鶏もも、たまねぎ、にんじん、さつまいも、ぶなしめじ キャベツ、りんご わかめ、長ネギ
おやつ	マリービスケット	マリービスケット
27日 (土) 昼	にんじんにら丼風 スープ	全かゆ、にんじん、にら、豚肉、卵 だいこん、こまつな
おやつ	マリービスケット	マリービスケット
29日 (月) 昼	もずく丼風 しらすと野菜煮 スープ	全かゆ、もずく、卵、豚ひき肉、赤ピーマン しらす、はくさい、えのき あおさ
おやつ	豆腐のおやき	豆腐、にんじん、片栗粉
30日 (火) 昼	弁当会	
おやつ	マリービスケット	マリービスケット
31日 (水) 昼	鶏のケチャップ風味煮 ヨーグルト和え スープ	鶏もも、ケチャップ ヨーグルト、ブロッコリー ぶなしめじ、たまねぎ
おやつ	スイートポテト風	さつまいも

☆主食(おかゆ)、フルーツ、ミルクは紙面上省いています

作成:管理栄養士 幸正 直子